

دليل للمستخدم الأمر التي ينبغي على كل رجل أن يعرفها A User's Guide What every man needs to know

1- لماذا يجب أن يعرف الرجال المزيد عن هذا الموضوع

تعتبر الصحة الجيدة من العوامل الحيوية للحياة السعيدة وكاملة النشاط. لكن المحزن هو أن معظم الرجال لا يعتنون بأنفسهم كما يجب. إذ من المحتمل، على سبيل المثال، أن تكون زيارات النساء بين سن 25 و34 عاما للأطباء أكثر بمقدار الضعف من زيارات الرجال من نفس شريحة السن*. هذا علما بأنه نظرا لقصر عمر الرجل بالمقارنة مع المرأة وزيادة المخاطر الصحية لديه فإن حاجته لأن يكون أكثر إدراكا للمخاطر الصحية أمر حيوي.

والصحة الجنسية للرجل ذات أهمية خاصة. إذ يلعب استمرار العمل الطبيعي لجهاز الرجل التناسلي دورا رئيسيا في العديد من ميادين العافية. والخطوة الأولى للاستمتاع بحياة صحية تكمن في معرفة المزيد عن جسمك وكيفية قيامه بوظائفه وما هي الأمراض التي يمكن أن تؤثر عليه.

* Australian Institute of Health and Welfare، صحة أستراليا 2002

2- كيف يؤدي هذا الجهاز عمله

يلعب المخ دورا هاما في التحكم بالجهاز التناسلي للرجل. توجد تحت المهاد والغدة النخامية في قاعدة المخ وهما معا مسؤولتان عن تحفيز إنتاج الخصيتين للحيوانات المنوية وكذلك الهرمون الجنسي الذكري (التستوسترون).

للخصيب ثلاث وظائف هي: إخراج الحيوانات المنوية، إخراج البول، جلب المتعة الجنسية.

أما **الخصيتان** فهما عضوان (غدتان) بيضاويتا الشكل متدلّيتان خلف القضيب وموجودتان داخل كيس من الجلد يسمى صفن. تنتج الخصيتان الحيوانات المنوية (حوالي 70 مليون كل يوم لغاية الشيخوخة) والتستوسترون.

يحتاج كل حيوان منوي لحوالي 70 يوما كي ينمو إلى شكل شبيه بالطوربيد في الخصية، ومن ثم ينتقل إلى البربخ، وهو عبارة عن أنبوب لولبي (يبلغ طوله ما يقرب من 5 مترات!) ملتف على ظهر كل من الخصيتين. وهناك تستمر الحيوانات المنوية في عملية النمو (النضوج) لمدة عشرة أيام تقريبا.

تنتقل الحيوانات المنوية بعدئذ من البربخ إلى أنبوبيين، يطلق على كل منهما اسم **الوعاء الناقل** ويتصل بإحدى الخصيتين. تمر الحيوانات المنوية عبرهما إلى **أقنية القذف** الموجودة في **غدة البروستات**. تقع غدة البروستات تحت المثانة، وهي بحجم حبة الجوز تقريبا وتنتج سائلا غنيا بالطاقة يمتزج بالحيوانات المنوية. تنتج البروستات حوالي ربع حجم السائل المنوي. كذلك تنتج **الحويصلات المنوية** سائلا غنيا بالطاقة يسهم بحوالي ثلثي السائل المنوي. تتصل أقنية القذف **بالمبال**، وهو أنبوب واحد يصل المثانة برأس القضيب، وينقل البول والسائل المنوي إلى خارج الجسم.

التوستسترون أهم هرمون جنسي في الرجل، وهو يلزم لحسن الصحة التناسلية والجنسية. والهورمونات عبارة عن مراسيل كيميائية يتم إنتاجها في أحد الأعضاء ومن ثم تنقل بواسطة الدم كي تؤدي عملها في أعضاء مختلفة بالجسم. يؤدي التستوسترون إلى التغييرات الفيزيائية التي تحصل في جسم الصبيان خلال مرحلة البلوغ، مثل زيادة حجم القضيب والخصيتين وكذلك ظهور الشعر على الوجه والجسم. يساعد التستوسترون الخصيتين على إنتاج الحيوانات المنوية، إلا أنه مهم أيضا لصحة الشخص العامة، بما فيها نمو العظام والعضلات.

3- ما الخطأ الذي يمكن أن يحصل

يمكن أن يحصل خطأ أحيانا في جهاز الرجل التناسلي، شأنه في ذلك شأن أي جزء آخر من جسم الإنسان. عندما يحصل ذلك من المهم أن تراجع الطبيب على وجه السرعة. بالنسبة لمعظم المشاكل، يمكن أن يؤدي طلب المساعدة مبكرا إلى تجنب حدوث مشاكل خطيرة على المدى الطويل.

فيما يلي بعض أكثر المشاكل شيوعا التي قد يواجهها الرجال:

العقم

يصاب الرجال بالصدمة غالبا عندما يكتشفون بأن مشاكل الإنجاب ناجمة عن مشاكل لديهم. لكن الواقع هو أن ما يقدر برجل من بين كل عشرين رجلا في أستراليا مصاب بالعقم.

وقد ينجم العقم لدى الرجل عن أسباب عديدة، إلا أن المشاكل المتعلقة بكمية أو نوعية الحيوانات المنوية هي أكثر هذه الأسباب شيوعا. والتعايش مع العقم لدى الرجل يمكن أن يكون شديد الصعوبة: إذ قد يصاب الرجل بالتوتر نتيجة لذلك، كما قد يشعر بالإحباط وبأن الأمر ليس عدلا، ويكون ذلك غالبا عندما لا يستطيع الأطباء أن يجدوا سببا لعدم إنتاج الحيوانات المنوية بطريقة طبيعية. لكن هناك بعض المشاكل يمكن معالجتها من جانب الطبيب، ويجب التحدث عنها مع الطبيب قبل اللجوء إلى تقنيات مساعدة الإنجاب (IVF) أو التبني الدائم أو المؤقت.

تضخم البروستات

على الرغم من كثرة شيوع ذلك لدى الرجال الأكبر سنا، فإن حوالي 1 من كل 7 رجال أستراليين يصابون بمشاكل في البروستات. وأكثر أنواع الأمراض شيوعا هو نمو (تضخم) غير سرطاني يسمى تكثر النسيج البروستاتي غير السرطاني (BPH). ومع أن BPH لا يكون عادة من الأمراض المهددة للحياة، فإنه قد يؤدي إلى صعوبة في التبول وفي الحياة عموما.

تتوفر علاجات جراحية وبالأدوية يصفها الطبيب لتخفيف أعراض أمراض البروستات. إلا أن المشاكل البولية لا تنجم كلها عن البروستات، ومن هنا أهمية مراجعة الطبيب.

سرطان البروستات

إن سرطان البروستات شائع جدا ويجري في أستراليا تشخيص 10 آلاف حالة إصابة بسرطان البروستات لدى الرجال كل عام. وهو يحدث غالبا بدون أعراض، لذلك على الرجال التفكير بإجراء فحص شرجي وفحص للمضاد الخاص بالبروستات (PSA). هناك الكثير من الجدل حول فحص PSA، لذلك فعندما تفكر بإجراء فحص لسرطان البروستات يجب أن تبحث الأمر مع الطبيب كي تتأكد من فهم ما إذا كان الفحص مفيدا في حالتك. تشمل علاجات سرطان البروستات الجراحة والعلاج الإشعاعي و"الانتظار مع المراقبة".

صعوبة الانتصاب

إن الاضطرابات الجنسية لدى الرجال أكثر شيوعا مما قد تتصور. إذ يعاني حوالي واحد من كل 5 رجال أستراليين فوق سن الأربعين من صعوبة الانتصاب أو المحافظة على الانتصاب (صعوبة الانتصاب أو العنة). وقد يكون ذلك في بعض الحالات من أعراض مرض خطير آخر مثل السكري أو مشاكل القلب. لكن حتى إذا كان سبب مشاكل الانتصاب جسديا فإن الحصول على بعض الإرشاد أو الدعم النفسي يشكل جزءا هاما من العلاج.

هناك العديد من العلاجات المتوافرة لصعوبة الانتصاب، بما فيها العقاقير، لكن التحدث عن ذلك إلى شريكك وطبيبك هو الخطوة الأولى الأهم.

نقص التستوسترون

إن انخفاض مستويات الحيوية أو تقلب المزاج أو سوء الطبع (التلملم) أو ضعف التركيز أو ضعف قوة العضلات أو عدم الرغبة في ممارسة الجنس قد يكون مؤشرا إلى انخفاض مستويات التستوسترون (نقص التستوسترون). يعاني رجل من كل 200 رجلا في أستراليا من انخفاض مستويات التستوسترون.

يؤثر نقص التستوسترون على الرجال في كل شرائح السن ويمكن أن ينجم عن مشكلة وراثية أو طبية، أو يمكن أن يكون مجرد جزء من عملية التقدم في السن. في حالة بعض الرجال كبار السن يكون انخفاض مستويات التستوسترون حادا بدرجة تستدعي العلاج. ولا يمكن تشخيص نقص التستوسترون إلا بواسطة طبيب، وهو يستطيع أن يقدم العلاج على شكل حقن أو غرزات أو برشامات أو هلاميات.

سرطان الخصية

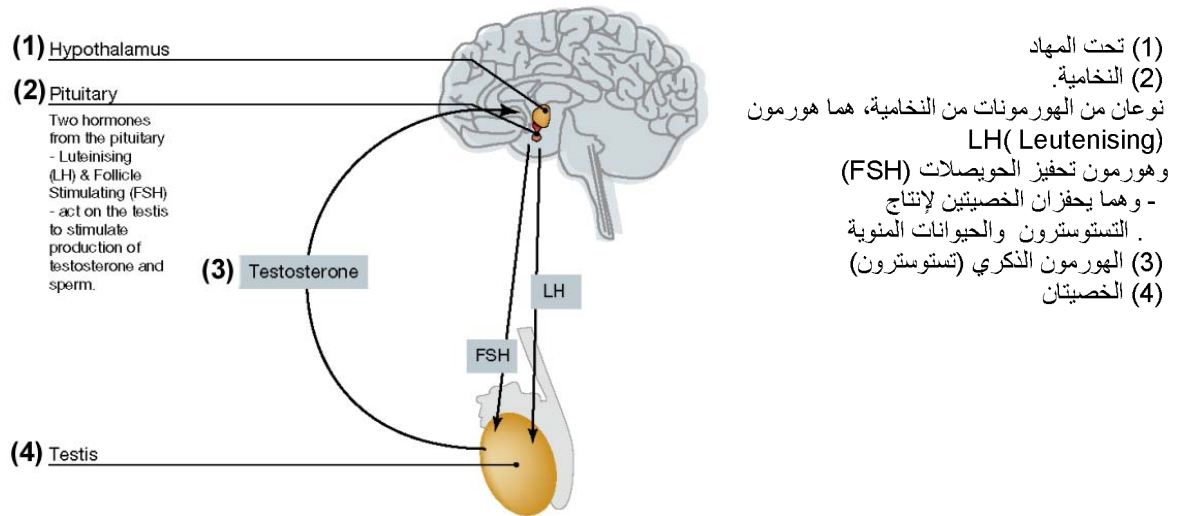
سرطان الخصية هو ثاني أكثر أنواع السرطانات شيوعا لدى الرجال بين سن 18 و39 عاما. إلا أنه من السهل معالجته، إذ عندما يكتشف في مرحلة مبكرة يمكن شفاء كل الرجال منه تقريبا (95%).

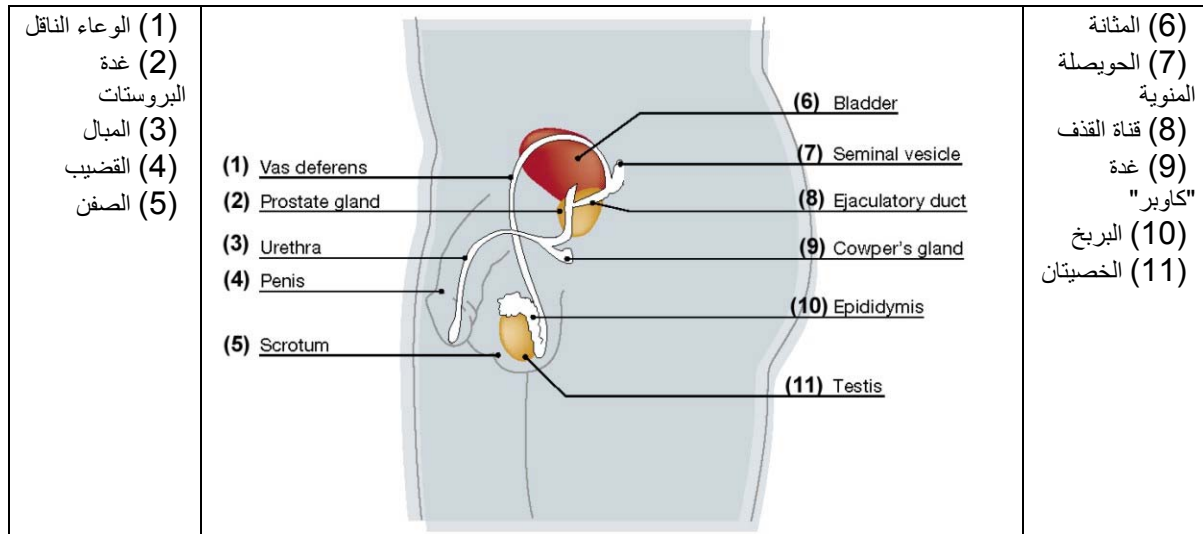
ومن أكثر أعراضه شيوعا وجود كتلة صلبة غير مؤلمة في الخصية، علما بأنه قد يكون هناك أيضا ألم ووجع لدى لمس الخصية. وفي بعض الرجال يمكن أن يشير ألم الظهر المستمر أو السعال أو انقطاع النفس وتضخم الثديين أو الشعور بوجع عند لمسهما إلى أن هذا السرطان قد انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. والعلاج الأول لكل سرطانات الخصية يكون باستئصال الخصية المصابة جراحيا. إلا أن هذه الجراحة لا تؤثر عادة على الوظيفة الجنسية أو القدرة على الانتصاب.

4- كيف تجد المزيد من المعلومات

إن أهم خطوة هي أن تراجع طبيبك.

إلا أنه إذا رغبت في الحصول على مزيد من المعلومات عن أي من هذه المشاكل تفقد موقع [Andrology Australia](http://www.andrologyaustralia.org) وعنوانه www.andrologyaustralia.org





تعني كلمة "علم أمراض الذكور" (Andrology) دراسة وظائف الجسم والأمراض الخاصة بالرجال، خصوصا الأعضاء التناسلية. وهي في ذلك معادلة لتعبير "علم أمراض النساء" (gynaecology).

تم إعداد ورقة المعلومات هذه من جانب NSW Multicultural Health Communication Service بالتعاون مع FPA Health (NSW) لصالح Andrology Australia. وتود Andrology Australia تقديم خالص شكرها للدعم الذي قدمته المؤسسات التالية بهذا المشروع: Primary ، Multicultural HIV/Hep C ، NSW Refugee Health Service ، Health & Community Care Branch, NSW Health MHIRC ، WSAHS ، Health Promotion Service Community Health Services ، e ، University of Western Sydney .

يجري تمويل Andrology Australia بموجب منحة من وزارة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية، وهي تهدف إلى زيادة توعية المجتمع والاختصاصيين الصحيين بمشاكل الصحة التناسلية لدى الرجال.